

# 4.生活の仕方

## (1) 食事

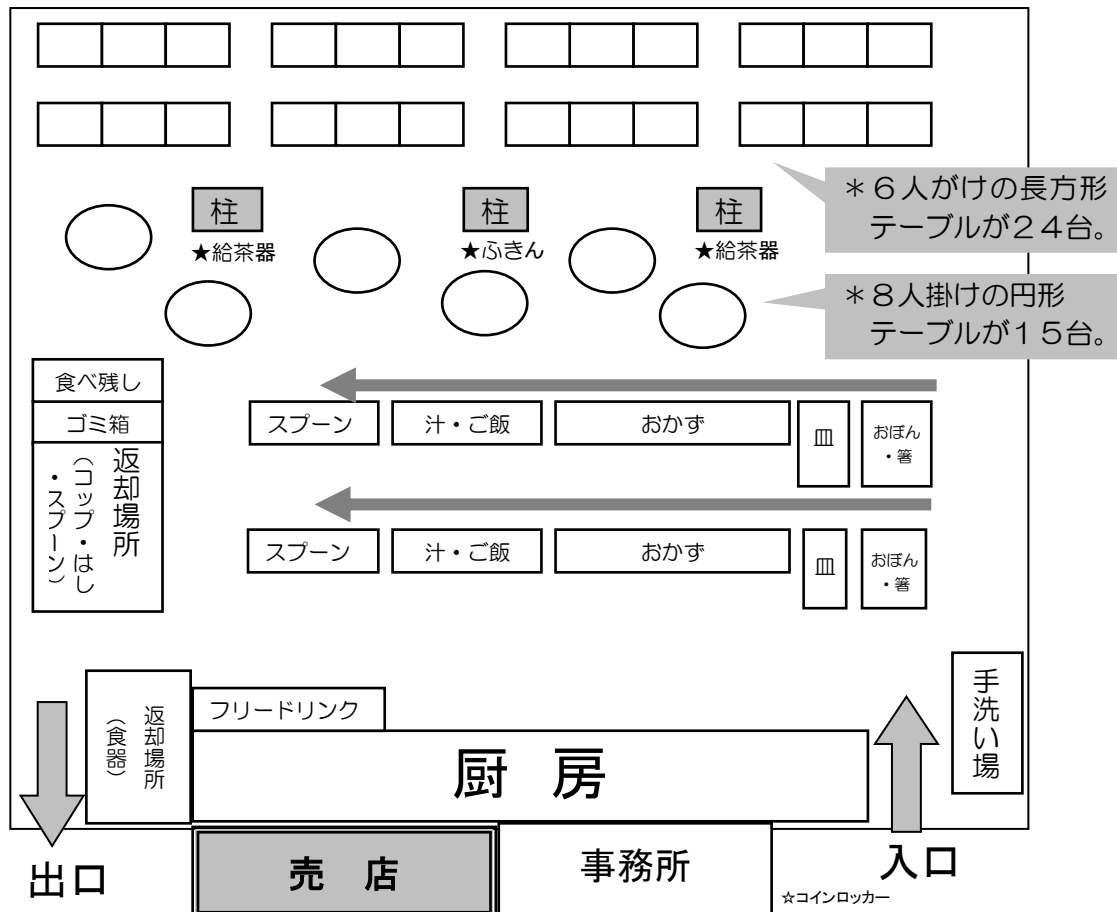
- 団体ごとに指定された時間に食事をとってください。
- バイキング方式ですので、自分で食べられる量だけ盛りつけてください。
- 食堂総利用者数が30食に満たない場合、盛付や一部個食での提供になる場合があります。
- 原則、食堂への食べ物・飲み物の持ち込み、食堂からの持ち出しはできません。
- アレルギー除去食等の代替食の対応はありません。バイキングの品目から各自で判断しご利用ください。
- 食物アレルギーで特別な対応が必要な方は、利用日の1～2週間前までに食堂「グリルのと」へご相談ください（TEL：0767-22-2933）。
- 水筒やタオル等の手荷物は、衛生管理を徹底するため、食堂へは持ち込めませんので、研修室等に置かか、食堂入り口のコインロッカー（返金式）をご利用ください。
- 座席の指定はご遠慮ください。

## 営業時間

	食堂	売店
朝食	7:20～ 8:30	8:30～18:00
昼食	11:30～13:30	
夕食	17:30～19:30	

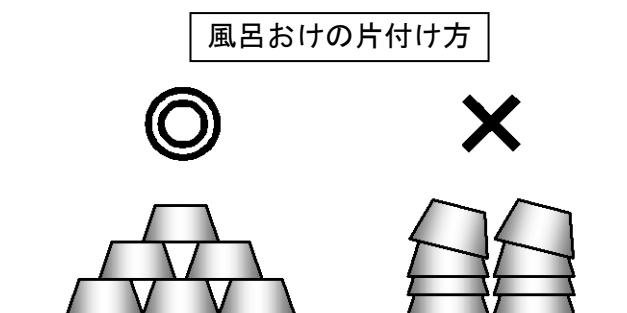
※夕食をとられる団体は遅くても19:00までに入店してください。

## 配置略図（264席）



## (2) 入浴

- ・館内泊の場合に限ります（テント泊の場合はシャワー棟になります）。
- ・団体で指定された時間に入浴してください。
- ・のれんの男女表示を確認してください。
- ・ボディーソープ，リンスインシャンプーを設置しています。
- ・ドライヤーは，脱衣室に設置してあるものを使用してください。持込のドライヤー・ヘアアイロンの使用はできません。



## (3) 館内泊

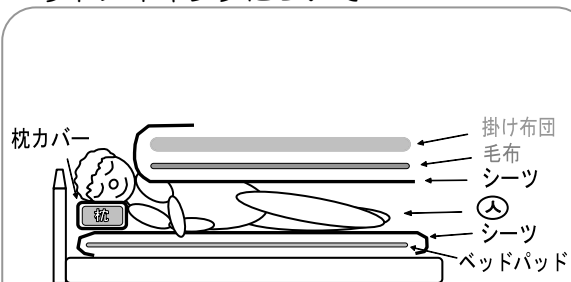
### ① シーツ等について

- ・シーツコーナーの指定された場所から，シーツと枕カバーを持って行ってください。  
※1人あたりシーツは2枚，枕カバーは1枚です。

### ② 宿舎利用上の留意点について

- ・宿舎での飲食は原則禁止です。水またはお茶に限り，寝具の上以外で可能です。飲食の際は談話コーナーを利用してください。
- ・自分たちの団体が泊まる宿舎以外の廊下は通り抜けしないでください。
- ・貴重品は，各自で保管してください。事務室では預かることはできません。各宿舎リーダー室の金庫やB・D宿舎談話コーナー，食堂入口横のコインロッカー（返金式）を利用してください。

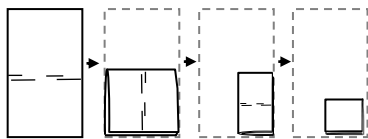
### ベッドメイキングについて



- ① 枕を，枕カバーに入れる。
- ② ベッドパッドの上にシーツ2枚を重ねて敷く。
- ③ 毛布と羽毛布団をかけ，2枚敷いたシーツの1枚は，頭の部分を折り返し，シーツとシーツの間に入って寝る。

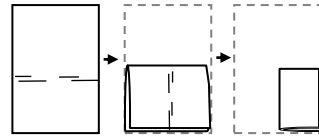
### ③ シーツや寝具等の片付け方について

#### 〈毛布〉



※3回折り

#### 〈掛け布団〉



※2回折り

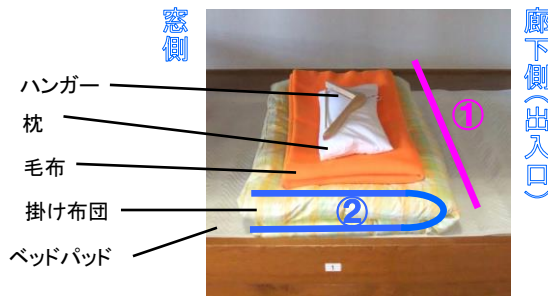
#### 〈敷き布団〉



※3つ折り

・6の字（「の」の字）にたたむ

#### 〈ベッド〉



- ・①の折り目が廊下側、②の折り目が手前にくるように置く。
- ・ハンガーは、枕の上に置く。
- ・向きをそろえてベッドの中央に置く。

#### 〈押し入れ〉



- ・①の折り目が手前にくるように置く。

#### 〈シーツ〉



結ぶ



#### シーツ返却コーナー



- ・シーツを広げて、1回折る。
- ・その上に5人分程度を置き、1つにまとめて結ぶ。
- ・シーツ返却コーナーのコンテナに乗せる。
- ※シーツの中に枕カバーが混ざらないようにしてください。

#### 〈枕カバー〉



- ・シーツ返却コーナーのポリバケツの中に入れる。

### ④ 宿舎の清掃

- ・朝の清掃は、事前に送付する「清掃割」に従い行ってください。
- ・各活動終了後は、活動場所の後片付けと清掃を行ってください。
- ・屋内の清掃は、ゴミをはき集め、掃除機で吸い取ってください。
- ・モップに付いているゴミも掃除機で吸い取ってください。
- ・掃除機で吸い取ることができないゴミ等はゴミ箱に捨ててください。
- ・各部屋に備え付けてあるガムテープで、布団のほこりや髪の毛等を取ってください。
- ・トイレの清掃は、はき掃除と汚物入れ用ポリ袋の交換です。また、汚物入れは、予備のポリ袋と交換し、ゴミは事務室へ持ってきてください。
- ・清掃用具設置場所は、館内マップ（P.54）を参照してください。

#### (4) テント泊（利用期間：6／1～9／30）

- ・貸出テントで最大90名程度利用できます。
- ・1つのサイトに4～5人用テントが2張設置できます。
- ・4～5人用2張，うち2張（11サイト）は車椅子でテント入口まで行くことが可能です。

##### ① 設備・用具

- ・貸出テント
- ・シーツ2枚，枕カバー1枚
- ・毛布，銀マット
- ・冷蔵庫（管理棟に設置，共同利用）
- ・清掃用具



##### ② 利用上の留意点

- ・テントの使い方等のオリエンテーションは，キャンプ場管理棟前で行います（30分程度）。
- ・寝袋持参の場合，シーツ・枕カバーの貸し出しは行いません。
- ・テント泊の場合は，入浴は原則シャワー棟をご利用いただきます。  
※プログラムに明記してください。
- ・シャワー棟は，団体ごとに指定された時間に利用してください。
- ・貸出テントの設営，撤収は団体で行っていただきます。  
※資料はホームページからダウンロードできます。
- ・テントサイトは夜間大変暗くなります。各団体でランタンやヘッドライト等の照明器具をご持参ください。
- ・テント内は飲食禁止です。テントサイトで飲食をご希望される場合はご相談ください。



テント資料

#### キャンプ場 配置図



本館玄関前へ

## (5) 宿舎点検・サイト点検

- ・8：40より職員が点検を行いますので、各部屋及びテントサイトにつき、1名以上の立会いをお願いします。
- ・次の項目について、事前に団体での確認をお願いします。

### 【 宿舎点検のチェックポイント 】

- 忘れ物はありますか。
- カーテンは開けて、束ねてありますか。
- 窓を開けて換気をしてありますか（天気が悪い時は閉めてください）。
- 冷暖房のスイッチはOFFになっていますか。
- ベッド・毛布・枕・ハンガーは整理されていますか。
- 押入れの布団等は整理されていますか。
- 部屋・廊下・階段はきれいに掃除されていますか。
- 「来たときよりも美しく」になっていますか。

### 【 サイト点検のチェックポイント 】

- 忘れ物やゴミはありませんか。
- テントの部品はそろっていますか。
- テントの部品は袋に入っていますか。  
※部品が濡れている場合、乾いてから片付けてください。
- キャンプサイトの設備は掃除しましたか（管理棟・管理棟倉庫・トイレ・シャワー）。
- 「来たときよりも美しく」になっていますか。

## (6) 健康・安全

### ① 事前準備

- ・救急薬品等は、原則各団体で持参してください。  
※内服薬や貼り薬等は提供できません。

### ② 滞在期間中の健康管理

- ・健康状態に異常が生じた場合は、速やかに事務室に連絡してください。
- ・夜間の連絡は、0767-22-3124、もしくは、内線電話で事務室〈内線128〉または宿直室2〈内線160〉に連絡していただくか、直接事務室または宿直室にお越しください。

### ③ 病院等での受診

- ・「健康保険証」を持参してください。
- ・医療機関への搬送は、各利用団体の緊急車両をお願いします。  
※タクシーを手配することもできますので事務室にお問合せください。

### ④ 災害発生時の対応

- ・災害が発生した場合は、職員の指示に従い速やかに行動してください。
- ・非常口や消火器は、宿舎、研修室等に掲示された避難経路マップ(P.55)をご確認ください。

## (7) 利用に際しての注意事項

### ① インターネットの利用

- ・管理研修棟，サービス棟，講堂棟では無線LANの使用ができます。  
パスワードについては，事務室にお問合せください。  
玄関ロビーのみ有線LANも使用できます。パソコンの貸出しはしておりません。

### ② ゴミの処理

- ・持参したもものから出たゴミは全てお持ち帰りください。  
※持ち帰りが困難な場合，食堂売店でゴミ袋（1枚220円，処理代を含む）を購入していただければ，ゴミを処理することができます。食堂売店へお持ちください。
- ・外部業者及び食堂で購入したもものから出たゴミは，当該業者または食堂へ出してください。

### ③ 貴重品

- ・貴重品は，各自で保管してください。事務室では預かることはできません。
- ・各宿舎リーダー室の金庫やB・D宿舎談話コーナー・食堂入口横のコインロッカー（返金式）を利用してください。

### ④ 車の乗降について

- ・自家用車やバスの乗降は原則駐車場で行ってください。
- ・玄関前広場は，活動で使用するので駐車はできません。

### ⑤ 外出

- ・22:00以降外出される場合は，事前に事務室まで連絡してください。
- ・24:00には全館施錠されますのでご注意ください。

### ⑥ 両替・コピー等の利用（利用時間帯：8:30～18:00）

- ・両替，コピーのサービスは，食堂売店でお願いします。  
【コピー（白黒）】（A4/1枚）20円：（A3/1枚）30円

### ⑦ 喫煙・飲食等

**【喫煙】** 指定場所（P.54）以外は敷地内（駐車場含む）禁煙です。

マナーをお守りください。

**【飲食】** 談話コーナー（P.54）にて飲食をお願いします。

宿舎での飲食は原則禁止です。水またはお茶に限り，寝具の上以外で可能です。

**【飲酒】** 決められた時間内で，指定場所での飲酒をお願いします。

※他団体の迷惑となる行為がみられた場合，今後の利用をお断りすることがあります。

### ⑧ ランドリーの利用（原則17：00～就寝まで）

- ・利用を希望する団体は、代表者会議で申し出てください。利用団体ごとにランドリー（洗濯機）の割り当てを行います。
- ・洗濯機の利用は無料です。洗剤・洗濯ネットをご持参ください。
- ・洗濯機利用の際は、必ず洗濯用ネットを使用してください。
- ・洗濯物は、洗濯槽の7～8分目程度までにし、入れすぎないようにしてください。
- ・乾燥機の利用は、10分100円です。※干す場合は宿舎でお願いします。
- ・洗濯物の紛失については、一切責任を負いませんので、ご了承ください。

### ⑨ 身体の不自由な方へ

- ・車椅子使用の方も安心してご利用いただけるよう、エレベーター、階段、昇降機、宿舎（B1～3）、浴室、トイレ等には対応設備を設けております。
- ・利用を希望する場合は、予約の際に申し出るか、「利用申込書」に記載してください。

【宿舎】



【車いす対応小浴室】



【トイレ(オストメイト対応有)】



【エレベーター】



【階段昇降機】



### ⑩ 靴棚

- ・館内は原則として外履きです。館内に泥や土が入らないようにお入りください。別に野外活動用シューズを持参する場合は、靴棚をご利用ください。
- ・靴棚は、A～Zの記号で表示してあります。
- ・A～Y棚は、各列9段あり、各段4人分（各棚36人分）収納できます。
- ・Z棚は、各列5段あり、各段4人分（各棚20人分）収納できます。

### ⑪ ミーティング・情報交換会

- ・情報交換会やミーティング等で飲食を希望する場合は、「利用申込書」の要望事項欄に記載し、事前に必ず申し出てください。時間・場所を指定させていただきます。
- ・就寝指導終了後、団体の引率者等による情報交換会やミーティングは23：30までに終わってください。
- ・飲食は指定された場所で行ってください。
- ・野外炊飯場及びテントサイトでの飲酒及び喫煙は、厳禁です。
- ・持ち込まれた生ものやゴミはお持ち帰りください。